L-ORMONI FIN-NISA

DR RENALD BLUNDELL

renald@naturalremedies.com.mt

www.naturalremedies.com.mt

Dr RENALD BLUNDELL ser jispjega kif l-ormoni fin-nisa jistgħu jiġu rregolati b'mod naturali.

Hemm diversi prodotti mediċinali magħmulin mill-pjanti li għal għadd ta' snin intużaw għall-benefiċċju tan-nisa. Fost dawn hemm dawk li jintużaw għal qabel il-mestrwazzjoni fil-menopawsa kontra s-sintomi tal-bugħawwieġ, dewmien fil-mestrwazzjoni, *hot flushes*, tibdil fil-burdata, stress, kif ukoll sapport inġenerali għas-sistema riproduttiva tan-nisa.

Fost dawn insibu d-Dong Quai, il-Motherworth, is-Soy Isoflavonos, iċ-Chaste Berry, il-Black Cohash, il-Milk Thistle u l-Astragalus.

Id-Dong Quai ilu użat fil-mediċina Ċiniża għal eluf ta' snin speċifikament min-nisa. Huwa ntużat biex tiġi ttrattata l-mestrwazzjoni meta ma tkunx frekwenti u mhux regolari, kif ukoll f'każ ta' demm żejjed waqt il-mestrwazzjoni.

Id-Dong Quai għandu wkoll proprjetajiet biex jgħinu fil-bugħawwieġ ta' waqt il-mestrwazzjoni.

Il-Motherworth kien jintuża l-aktar mill-Griegi u mir-Rumani u għandu elementi li jittrankwilizzaw u jnaqqsu l-mestrwazzjoni. Il-komponenti attivi fil-Motherworth ġew użati biex jittrattaw diversi problemi fis-sistema riproduttiva femminili.

Is-Soi Isoflavonos, li jissejħu wkoll Phytoestrogens, inaqqsu r-riskji ta' ċertu tip ta' kanċer li l-kawża prinċipali tiegħu tkun ġejja mil-livell għoli ta' *oesthrogns*. Fost dawn insibu l-kanċer tal-ovarji kif ukoll dak tas-sider.

Il-Phytoestrogens jaħdmu billi jwaqqfu l-*oestrogens* na-turali li jeħlu mar-*receptors sites* taċ-ċelloli tal-kanċer u b'hekk iwaqqfu t-tkabbir ta' dawn iċ-ċelloli.

Il-Phytoestrogens ma jaffettwax il-livell ta' *estrogens* naturali imma jistgħu jnaqqsu s-sintomi tal-menopawsa. Hemm diversi studji li juru li l-Phytoestrogens jgħinu biex in-nisa, speċjalment dawk ta' wara l-menopawsa, iżommu u jkollhom għadam aktar b'saħħtu.

Iċ-Chaste Berry tradizzjonalment tiġi użata biex tikkontrolla s-sistema riproduttiva femminili billi tinnormalizza ċ-ċiklu mestrwali. Barra minn hekk tiġi użata b'mod effettiv biex tikkontrolla s-sintomi waqt il-menopawsa.

Iċ-Chaste Berry taħdem b'mod effettiv fuq is-sintomi tal-anzjetà; *dysmenorrheal*, li huwa l-bugħawwieġ waqt il-mestrwazzjoni; kif ukoll tibdil fil-burdati assoċjati mal-menopawsa u l-PMS.

Il-Black Cohosh huwa l-ħeruq li jintuża min-nisa li jbatu mill-problema ta' żbilanċ fl-*oestrogens* li tirriżulta f'*hot flushes* kif ukoll dipressjoni-jiet.

Il-Milk Thistle tintuża biex ikollok fwied b'saħħtu u nadif. Il-fwied huwa importanti biex jelimina t-tossiċi u sustanzi, speċjalment dawk li jiġu prodotti qabel il-mest-rwazzjoni u fil-menopawsa.

L-Astragalus hija mediċina naturali minn ħxejjex Ċiniżi li tintuża biex iżżid ir-reżistenza minn attakki ta' *micros*, kif ukoll tgħin biex iżżid is-saħħa waqt l-istress b'mod ġenerali, kif ukoll waqt l-eżerċizzju.

Wieħed jista' jsib dawn il-ħxejjex mediċinali kollha fil-forma ta' kapsola waħda u l-prodott jissejjaħ Solgar Female Herbal Complex.

Huwa importanti li meta wieħed jieħu ħxejjex bħala kura mediċinali, jekk mhux qiegħed josserva r-riżultat mix-tieq, għandu jkellem lit-tabib tal-familja tiegħu.

Nirringrazzjakom tal-għadd kbir ta' ittri u *emails* li rċevejt u inwegħidkom li ser inwieġeb kull waħda minnhom. Grazzi wkoll tal-kliem ta' inkoraġġiment li rċevejt rigward din il-paġna.

Kull min għandu xi domanda jew xi suġġeriment li jixtieq jagħmel jew jiddiskuti ma' Dr Blundell, jista' jagħmel dan billi jew jibgħat *email* lil renald@naturalremedies.com.mt jew jibgħat ittra fl-indirizz: Natural Remedies, 69, Triq K. Galea, Birkirkara.

Is-siġra taċ-Chaste Berry